

自動メニューでできるお料理一覧

( )内の数字は、  
クックブック記載のページ

**[1画面め]**

自動 1/4 レンジ

レンジあたたため  
(スタートを押します)

サックリあたたため

しっとりあたたため

健康メニュー

【画面表示】		【できるお料理】	
レンジあたため	「レンジあたため・スタート」を押すと加熱が始まります	●1000Wのハイパワーでスピーディに仕上がります。	
サクリあたため	天ぷら 調理済みフライ 焼き魚 たい焼・たこ焼	●揚げ物類は、余分な油を落としてサクリと、焼き物類は、焼きたてのように仕上がります。	
しっとりあたため	ごはん(常温) 中華まん シュウマイ 茶わん蒸し	●レンジ加熱に比べ、時間はかかりますが、しっとりソフトに仕上がります。	
健康メニュー	油を減らすメニュー	●ヘルシオならではの健康メニューを集約しています。	
	塩を減らすメニュー	●次の「焼き物」「フライ」の自動メニューができます。	
	ビタミン等保存メニュー	「とりの照り焼き」、「とりの塩焼き」、「スペアリブ」、「野菜の肉巻き」、「ローストポーク」、「肉の油抜き」、「とりのから揚げ」、「豚肉の竜田揚げ風」、「とんかつ」、「えびフライ」、「春巻き」	
	低カロリーセット	●次の「焼き魚」「焼き物」の自動メニューができます。	
	低塩バランスセット	「いわしの塩焼き」、「焼き野菜」、「青野菜」、「根菜」、「いも・かぼちゃ」	
	野菜たっぷりセット	●「セットメニュー」の「低カロリーセット」ができます。	
	蒸し物セット	●「セットメニュー」の「低塩バランスセット」ができます。	
		●「セットメニュー」の「野菜たっぷりセット」ができます。	
		●「セットメニュー」の「蒸し物セット」ができます。	

**[2画面め]**

自動  
2/4  
レンジ  
牛乳あたため  
酒のかん  
.....  
セットメニュー

【画面表示】	【できるお料理】
牛乳あたため	牛乳 (1〜4杯) (29)
酒のかん	酒 (1〜4杯) (29)
セットメニュー	
モーニングセット	トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き (78)、りんごトースト&ポテトサラダカップ (132)、卵とウインナーのロールサンド (132)、グラタンパン&おさつマーマレード (133)、じゃこトースト&ほうれん草コロッツ (133)、ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き (133)
お弁当セット	ささ身ロール (134)、かぼちゃサラダ (134)、肉巻きブロッコリー&トマト (134)、エリンギのベーコン巻き (134)、まいたけのきんぴら (134)、ヘルシー大食いも (134)、牛肉ときこのソース炒め (134)、かんたんチンジャオ (134)、豚肉と高菜の混ぜご飯(具の調理 (134)、とりそぼろ (135)、いり卵 (135)、じゃがいものカレーソテー (135)、セサミチキン (135)、とりマヨグラタン (135)、タラモサラダ (135)、油揚げのチーズ巻き (135)、じゃがいもとベーコンのバターじゃようゆ (135)、豚肉の甘辛炒め (135)、かぼちゃのきんぴら (135)、市販冷凍お弁当用ハンバーグ (135)、市販冷凍お弁当用春巻き (135)
夕食セット	ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物 (136)、ドライカレー&カレーピラフ (136)、ごはん&肉じゃが (137)、ごはん&肉豆腐 (137)、カレーライス (137)、ハヤシライス (137)
スパゲティ&ソース	スパゲティ&ソース (78)
低カロリーセット	(とり) とりのごまだれ焼き&和風焼き野菜 (140)、とりの南蛮漬&カラフル焼き野菜 (142)、とりの焼きびたし&焼き野菜 (142)、ささ身の梅肉焼き&なすと厚揚げの香味ソース (143)、とりのじゃがのせ焼き&かぶのサラダ (143) (魚) あじのスパイダー焼き&かぼちゃのマリネ (144)、あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き (144)、さばのおろしソース&里いもサラダ (145)、さばの照り焼き&長いもの和風グラタン (145) (脂質) いわしとほうれん草のチーズ焼き&焼きエリンギのゆずはちみつあえ (146)、さばの梅じょうゆホイル焼き&ブロッコリーとじゃがいものサラダ (146)、ひき肉のせ豆腐&長いものとうろ昆布煮 (147)、豚ヒレ肉のケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ (147)
低塩バランスセット	(減塩) さげのマリネ&なすのチーズ焼き (141)、さばのピリ辛野菜あえ&りんごポテトサラダ (148) (野菜) 牛肉ときこのブルコギ風&ブロッコリーのナムル (148)、しいたけの肉詰め&わかめと春巻の煮びたし (149)、温野菜のグラタン&なすのマリネ (149) (香味) さわらの香辛焼き&わかめときこのコロッツ (150)、豚ヒレ肉のカレー風味焼き&焼き野菜のピーナッツあえ (150)、さわらのしそ焼き&りんごときつまいものおろしあえ (151)、とりむね肉のごま焼き&ごぼうの土佐煮 (151)
野菜たっぷりセット	(焼き物メニュー) 豚肉とチンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのバイクドサラダ (152)、さけとトマトのレモンハーブ焼き&さつまいものチーズ焼き (152)、ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き (153)、とりときこの焼き&根菜の和風マリネ (153) (蒸し物メニュー) 白身魚のかぶら蒸し&小松菜とまいたけのごまマヨあえ (154)、白身魚と野菜の香辛煮&ポテトサラダ (154)、ゆで野菜の肉みそがねれんこんのめんつゆかけ (155)、豚肉と野菜のしょうがあんかけ&チンゲン菜と貝柱のあえ物 (155)
蒸し物セット	(肉メニュー) 豚肉と白菜の重ね煮&豆腐とえびのくずし煮 (156)、豚肉と大根の蒸し物&もやしの中華あえ (157)、豚肉の梅蒸し&白菜とツナの煮物 (157)、とり肉の香味蒸し&れんこんとザーサイのあえ物 (158)、とり肉の巻き&小松菜と油揚げの煮物 (158) (魚メニュー) 白身魚の中華風蒸し物&なすときこの梅肉あえ (159)、いかのエスニック風蒸し物&ツナじゃが (159)、さげのオイスターソース蒸し&パプリカときょうりのあえ物 (160)、いわしの香味蒸し&里いもサラダ (161)、えびのチリソース&ブロッコリーのおびたし (161)
おもてなし2段セット	(和風メニュー) 豚肉の梅しそ巻き&とりのねぎおろしがけ&和風焼き野菜&衣かつぎ (162)、さけのごまみそ焼き&豚肉のゆずこしょう&牛肉巻きごはん&長いものカナッペ&なすとトマトのあえ物 (163) (洋風メニュー) チュリリップのフライドチキン&じゃがいものカナッペ&焼き野菜&スティック春巻き (164)、りんごの豚肉巻き&パプリカのオープンオムレツ&ロールパンキッシュ&かぼちゃのサラダ (165)

「3画面め」

自動 3/4 調理

焼 き 物  
 焼 き 魚  
 フ ラ イ  
 ゆで・蒸し物  
 煮 物

【画面表示】	【できるお料理】
焼き物	
とりの照り焼き	とりのねぎみそ焼き (84)、ピリ辛チキン (84)、とりの照り焼き (85)、焼きとり (85)、タンドリーチキン (85)、手羽元の香り焼き (85)
とりの塩焼き	チキンガーリックステーキ (82)、とりのゆず風味焼き (83)、とりのトマトソースがけ (83)、とりのもも焼き2種 (83)、とりのキムチ添え (130)
グラタン	マカロニグラタン (81)、海の幸の豆乳グラタン (91)、ドリア (91)
ハンバーグ	ハンバーグ (ハンバーグ&ゆで卵&野菜のセット) (90)、豆腐ハンバーグ (90)
スペアリブ	スペアリブ (86)、スペアリブの黒酢風味焼き (86)
野菜の肉巻き	野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん) (大根とにんじん) (白ねぎの和風ロール) (87)
ローストポーク	ローストポークのハーブマリネ焼き (88)
肉の油抜き	豚バラ肉かたまり (86)、とりもも肉 (86)
ベーコン・ハム	ベーコン・ハム (93)
焼き野菜	焼きかぼちゃのコロコロサラダ (92)、焼き野菜サラダ (92)、ピンチョス (92)、焼きピーマンのおひたし (92)
焼きいも	焼きいも (80)、ベイクドポテト (80)
カンタン焼物おかず	フライドポテト風おつまみ (76)、じゃがいもの重ね焼き (117)、じゃがいもときのこのグラタン (117)、とりじゃがトマト (118)、ポテトとコーンのらくらくグラタン (118)、じゃがピザ (118)、ポテトのミートソース焼き (118)、キャベツのチーズ焼き (119)、キャベツとウインナーの巣ごもり (120)、ベイクドオニオン (121)、玉ねぎとなすのオイル焼き (121)、トマトの肉詰め (121)、大根とベーコンのチーズ焼き (122)、トマトとレタスの卵コロッツ (122)、かぼちゃのチーズ焼き (123)

焼き魚	
塩ざけ・塩さば	塩ざけ (97)、塩さば (97)
魚の開き	あじの開き (97)、さんまの開き (97)
ししゃも	ししゃも (97)
魚の漬け焼き	ぶりの照り焼き (96)、さわらのみそ漬け (96)、たいのみそ漬け (96)、さばの黒酢照り焼き (96)
切り身魚の塩焼き	さばの塩焼き (94)
いわしの塩焼き	いわしの塩焼き (95)、いわしの韓国風みそ焼き (95)
さんま・たい塩焼	さんまの塩焼き (79)、たいの姿焼き (95)
フライ	
とりのから揚げ	とりのから揚げ (76)、とりのから揚げ(手羽元) (98)、とりの香辛バーン粉焼き (99)、とりのゆかり衣揚げ (99)、豚肉のから揚げ (99)
豚肉の竜田揚げ風	豚肉の竜田揚げ風 (104)、さばの竜田揚げ風 (104)
とんかつ	とんかつ (101)、ポテトコロッケ (102)、明太子フライ (102)、アスパラガスの肉巻きフライ (103)、豆腐カツ (103)、レバーナッツフライ (127)
えびフライ	えびフライ (100)、いわしのフライ (100)、エリンギのフライ (101)
春巻き	ツナのおつまみ春巻き (103)、豚肉とナッツの春巻き (104)
ゆで・蒸し物	
青野菜	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、アスパラガスなどをゆでる (37)、温野菜サラダ(ブロッコリーとアスパラガスのサラダ)(ブロッコリーのミモザサラダ) (77)、キャベツの半熟卵サラダ (119)
根菜	大根、にんじん、ごぼうなどをゆでる (37)、れんこんの明太子あえ (125)
いちも・かぼちゃ	じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどをゆでる (37)、温野菜サラダ(かぼちゃとインゲンのサラダ) (77)、じゃがいもの薬味あえ (117)
ゆで卵・レトルトカレー	ゆで卵・レトルトカレー (ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー) (80)
茶わん蒸し	茶わん蒸し (105)、うなぎの大皿蒸し (105)、洋風茶わん蒸し (105)
酒蒸し	(魚・貝)あさりの酒蒸し (108)、ぶりの酢煮 (109)、えびのサラダ (110) (とり)蒸しどりのサラダ仕立て (110)、蒸しどりのカシューナッツソース (110)
赤飯	赤飯 (115)、山菜おこわ (115)
手作りシュウマイ	しいたけシュウマイ (106)、手作りシュウマイ (107)、ひすいシュウマイ (107)、肉団子のもち米蒸し (107)
カンタン蒸物おかず	キャベツと厚揚げの卵とじ (119)、キャベツのみそ蒸し (119)、キャベツと梅じその豚しゃぶ (120)、キャベツと蒸しどりの中華風 (120)、キャベツのザワークラウト風 (120)、アスパラガスの簡単きょうざ (121)、蒸しベーコン巻き (122)、キムチ豆腐 (122)、いろいろ野菜の蒸し煮 (123)、白身魚のねぎとろ蒸し (123)、たらのちり蒸し (123)
煮物	
乾物の煮物	切り干し大根の煮物 (111)、ひじきの煮物 (111)
野菜の煮物	里いもの煮物 (112)、かぼちゃの煮物 (112)、ぶり大根 (124)
魚の煮つけ	かれいの煮つけ (114)、さばのみそ煮 (114)、たいのあら炊き (131)
肉の煮物	とりの柔らかく梅酒煮 (112)、肉じゃが (112)、豚の角煮 (113)、とりの赤ワイン煮 (113)、牛すじの煮こみ (127)
煮豆	黒豆 (114)、昆布豆 (114)

[4画面め]

自動 4/4 種類  
お菓子・パン

【画面表示】 お菓子・パン	【できるお料理】
クッキー	型抜きクッキー (166)、おからクッキー (167)、アイスボックスクッキー (167)
スポンジケーキ	スポンジケーキ (168)、チョコレートケーキ (169)、ボールDEケーキ (183)
ロールケーキ	ロールケーキ3種 (171)
シフォンケーキ	シフォンケーキ5種 (170)
シュークリーム	シュークリーム (177)、エクレア (177)、パイシュー (178)
プリン	プリン (なめらかタイプ) (174)、豆乳プリン (なめらかタイプ) (174)、プリン (175)、チョコレートプリン (175)
カンタン焼きおやつ	揚げパン (180)、食パンビザ (180)、チョコチップ&バナナケーキ (180)
カンタン蒸しおやつ	蒸しパン (181)、チーズ蒸しパン (181)、カップリン (181)
ロールパン	ロールパン (186)、あんパン (187)、ウインナーロール (187)
フランスパン	フランスパン3種 (190)
ピザ	クリスマスなピザ (192)、レギュラーピザ (193)